

# 6月の給食だよ！

6月4日～10日は「歯の健康週間」です。しっかり噛むことで、病気も予防できるのをご存知でしょうか。子どもにとっては噛むことであごや歯が発達し、話す力が向上するなど、様々な成長を促します。今月は「噛む」こと、すなわち「咀嚼」についてお知らせします。

## 「よく噛む」習慣を育てる！3つのポイント

### ①子どもの発達段階に応じた食べものを与える

舌や歯ぐきを使って「食べる」「飲み込む」ことを覚える

歯の成長段階：  
 唇をとしてこつくん → 舌でつぶす、まとめる → 歯茎でかむ

「噛む」ことを覚える例：軟飯・煮野菜など

1～2歳

「よく噛む」ことを覚える例：肉・根菜など（ごぼう、れんこん、たけのこなどの煮物で、徐々に煮る時間を短くする。）

2歳以降

### ②共食の場を確保していくことが噛む習慣を育てる



### ③手づかみ食べは大切な食体験



手づかみ食べをすると…

- ・食べ物をかじり取る力がつく
- ・ちょうどいい一口量を学ぶ
- ・手が器用に使えるようになり、スプーンへの移行がしやすくなる

## よく噛むとどうしていいの？

### 1 味覚の発達

うす味でもおいしく感じ、食材のもち味がわかります。



### 3 頭の働きをよくする

脳の働きを助け、ストレス解消や心の安定に役立ちます



### 2 消化を助ける

だ液の分泌を高め、消化を助けます。



### 4 歯並びをよくし、虫歯を防ぐ

あごの発達をうながします。



### 5 ことばの発音をはっきりする



## ひまわりホーム ♪子どもの日のごちそう♪

5月5日、こどもの日。今日はスペシャルメニューでした！昼食にはドクターイエローのオムライス。男の子しかいないひまわりホームは、オムライスを見るやいなや「わ～！」「すご～い！」と大盛り上がり！飛び跳ねて大喜びする姿を見て、こちらも笑顔になりました。月齢の低い子どもにはあんぱまんおじやが用意され、それぞれたくさんおかわりして食べました。そしておやつにはこいのぼりゼリー。かわいらしいゼリーにみんな興味津々です。記念に写真を撮って、こちらも楽しくおいしく食べました。食事を通してこどもの日を存分に楽しむことができ、思い出に残る1日になりました。





# 6月 予定献立表

すみれ乳児院 2020年6月1日発行



月日	曜日	朝食	昼食	間食	夕食
1日 15日 29日	(月)	ごはん ふりかけ 豆腐みそ汁	ご飯、千草卵、白菜の煮物 みそ汁、果物 29日：ご飯、鶏の照り焼き しろ菜の煮物、すまし汁、果物	豆腐ドーナツ 牛乳 29日：牛乳 かぼちゃブリッツ	ご飯、カレイのおろし煮 ブロッコリーゴマ和え、すまし汁、果物 15日、29日：ご飯、鮭のムニエル トマトサラダ、みそ汁、果物
2日 16日 30日	(火)	パン2種 バナナ 牛乳	ご飯、豆まめチリコンカン かぼちゃのヨーグルトサラダ スープ、果物 30日：ご飯、松風焼き 里芋のみそ煮、すまし汁、果物	オレンジムース お茶 30日：あじさいゼリー お茶	そら豆ご飯、えのきつくね なすの和え物、みそ汁、果物 30日：ご飯、ポークチャップ なすじゃがベーコン炒め みそ汁、果物
3日 17日	(水)	ご飯 ふりかけ さつま芋みそ汁	ご飯、さばのきじ焼き 小松菜の煮びたし すまし汁、果物	ヨーグルト 菓子 お茶	わかめうどん 筑前煮 果物
4日 18日	(木)	パン みかん缶 豆乳スープ	麦ごはん焼き飯 キャベツの土佐煮 みそ汁、果物	ごはんお焼き お茶	ご飯、イワシのかば焼き 切干大根の煮物 すまし汁、果物
5日 19日	(金)	ごはん ふりかけ 豆腐みそ汁	ご飯、鶏の照り焼き しろ菜の煮物、すまし汁、果物 19日：かえるライス、鶏の照り焼き 雨傘グラッセ、スープ、果物	かぼちゃブリッツ 牛乳 19日：あじさいゼリー お茶	ご飯 タラのコーンフライ マカロニサラダ みそ汁、果物
6日 20日	(土)	パン2種 ヨーグルト バナナ・牛乳	カレーラーメン 長芋の煮物 果物 	蒸し芋 お茶	ご飯、豆腐と青菜のチャンプルー おじゃがとジャコのオカカ和え すまし汁、果物
7日 21日	(日)	食パン・チーズ キャベツツナソテー ミックスキャロット	ご飯、鮭のつけ焼き かぼちゃのいとこ煮 みそ汁、果物	菓子 牛乳	マーボーなす丼 ワンタンスープ 果物
8日 22日	(月)	ごはん ふりかけ 豆腐みそ汁	ご飯 にら玉 チンゲン菜の炒め煮 すまし汁、果物	バナナケーキ 牛乳 	ご飯、さばの竜田揚げ 納豆和え、みそ汁、果物 22日：ご飯、カレイのおろし煮 ブロッコリーゴマ和え、すまし汁、果物
9日 23日	(火)	パン2種 バナナ 牛乳	ご飯、さわらの若草焼き ひじきとさつま芋の五目煮 すまし汁、果物	くるみ餅  お茶	さわやかご飯 揚げ出し豆腐・野菜の焼きびたし 五目汁、果物
10日 24日	(水)	ご飯 ふりかけ さつま芋みそ汁	ご飯、かぼちゃのキッシュ キャベツトマト煮 スープ、果物	ヨーグルト 菓子 お茶	温そうめん 豚天、さつま芋天ぷら 果物
11日 25日	(木)	パン みかん缶 豆乳スープ	ハヤシライス ブロッコリーとツナのサラダ 果物	ピザトースト 牛乳	ご飯、カレイの野菜あんかけ 長芋の中華煮 すまし汁、果物
12日 26日	(金)	ごはん ふりかけ 豆腐みそ汁	ご飯、かみなり豆腐 かぼちゃの煮物 すまし汁、果物	芋ようかん お茶	ご飯、ささみチーズカツ きんぴらごぼう みそ汁、果物
13日 27日	(土)	パン2種 ヨーグルト バナナ・牛乳	【防災食】 スープスパゲティ 果物缶詰	きな粉おにぎり お茶	ご飯、肉豆腐 もやしのごま酢和え みそ汁、果物 
14日 28日	(日)	食パン・チーズ キャベツツナソテー ミックスキャロット	ご飯、さばの塩焼き 高野豆腐の煮物 すまし汁、果物	菓子 牛乳	中華丼 じゃが芋そぼろ煮 果物 

## 6月の行事食

6月19日 昼食：かえるランチ（カエルライス、鶏の照り焼き、雨傘グラッセ、スープ）

6月19日、30日 おやつ：あじさいゼリー

6月13日、27日 防災食：各ホームで被災時想定献立を作ります。

